



**PENERAPAN MODEL KONSELING REALITA UNTUK
MENGATASI RENDAHNYA KEPERCAYAAN DIRI
TERHADAP LAWAN JENIS SISWA KELAS XI
SMA N 1 KAYEN PATI**

**Oleh :
MARDIYANTO
NIM. 201031042**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2015**





**PENERAPAN MODEL KONSELING REALITA UNTUK
MENGATASI RENDAHNYA KEPERCAYAAN DIRI
TERHADAP LAWAN JENIS SISWA KELAS XI
SMA N 1 KAYEN PATI**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana**

**Oleh :
MARDIYANTO
201031042**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2015**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

Tak seorangpun pernah dihormati karena apa yang dia terima. Kehormatan adalah penghargaan bagi orang yang telah memberikan sesuatu yang berarti (**Calvin Coolidge**).

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

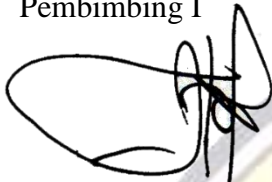
1. Orang tua tercinta (Bapak Nyaman dan Ibu Markinem), dan Adikku tersayang (Dyah Ayu Dewi Ratna Sari) yang senantiasa mendo'akan dan memberi semangat kepada saya.
2. Teman-teman mahasiswa BK Pararel Angkatan 2010.
3. Almamater Universitas Muria Kudus

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh Mardiyanto (NIM. 201031042) ini telah diperiksa dan disetujui untuk di uji.

Kudus, 25 Februari 2015

Pembimbing I



Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons
NIS. 0610713020001008

Pembimbing II



Dra. Hj. Sutarti, SE., MM
NIP. 195104201982032001

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muria Kudus



Dr. Slamet Utomo, M.Pd
NIP. 19621219 198703 1 015

LEMBAR PENGESAHAN

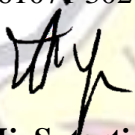
Skripsi oleh Mardiyanto (NIM: 201031042) ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada hari Selasa tanggal 3 Maret 2015 sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 3 Maret 2015


Dewan Penguji


Dra. Sumarwiyah, M. Pd Kons
NIS. 0610713020001008


Ketua


Dra. Hj. Sutarti, SE., MM
NIP. 195104201982032001

Anggota


Drs. Sunardi, M.Pd
NIP. 195211051983031004

Anggota


Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd
NIS. 0610713020001027

Anggota

Mengetahui,
Dekan Fakultas dan Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Muria Kudus



Dr. Slamet Utomo, M.Pd
NIP. 196212191987031015

PRAKATA

Alhamdulillah rabbil‘alamin peneliti haturkan kepada Allah SWT, atas limpahan Rahmad, Taufik, Hidayah serta Inayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penerapan Model Konseling Realita Untuk Mengatasi Rendahnya Kepercayaan Diri terhadap Lawan Jenis Siswa Kelas XI SMA N 1 Kayen Pati Tahun Pelajaran 2014/2015”.

Skripsi ini disusun sebagai persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dalam Bidang Studi Bimbingan dan Konseling pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.

Peneliti menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan kali ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang tidak henti-hentinya memberikan bimbingan dan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Dra. Hj. Sutarti, SE., MM Dosen pembimbing II yang telah sabar membimbing dan memberikan semangat kepada peneliti.
4. Bapak/Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muria Kudus, yang telah membimbing dan memberikan ilmu kepada peneliti.
5. Suhartono, S.Pd., M.Pd., M.Si., Kepala SMA Negeri 1 Kayen yang telah memberikan ijin penelitian.

6. Bapak/Ibu Konselor SMA Negeri 1 Kayen yang telah membantu peneliti selama proses penelitian.
7. Siswa-siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Kayen Tahun Pelajaran 2014/2015 yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Teman-teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling kelas Pararel Angkatan 2010 Universitas Muria Kudus.
9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Peneliti menyadari dalam skripsi ini masih ada kekurangan, oleh karena itu Kritik dan Saran sangat peneliti harapkan untuk perbaikan selanjutnya. Peneliti berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling sebagai upaya untuk mencapai tujuan pendidikan yang berkualitas. Amin.

Pati, 25 Februari 2015

Peneliti,



Mardiyanto

201031042

ABSTRACT

Mardiyanto, 2015. *Application of Reality Counseling Model for Overcoming Low Self-Esteem of the Opposite Sex Grade XI SMA N 1 Kayen Pati in the Academic Year 2014/2015*. Thesis Study Program Guidance and Counselling, Faculty of Teacher Training and Education, University of Muria Kudus. Supervisor: (1). Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons., (2). Dra. Hj. Sutarti, SE., MM.

Keywords: *Reality Counseling, Low Confidence against the Opposite Sex*

Based on the interviews done by the researcher to the tutor and based on the observation to the students on Monday, July 28th 2014, the researcher found the problem of low confidence against opposite sex for teenagers. People who has a good confidence is the one who has ability to adjust his/her way of thinking. Formulation studied : 1. To find the factors causing low confidence against opposite sex of 11th grade students of SMA N 1 Kayen Pati in the academic year 2014/2015. 2. To overcome the low confidence against opposite sex by applying reality counselling to 11th grade students of SMA N 1 Kayen. The purposes of this research are : 1. Describing the factors causing the low confidence against the opposite sex of 11th grade students of SMA N 1 Kayen. 2. Describing the application of reality counselling using WDEP technique to overcome the low confidence against opposite sex of 11th grade students of SMA N 1 Kayen.

Reality counselling is a counselling model where the counsellor encourages the counselee to consciously make plans that chosen after doing real actions and strong commitment to get what they need in achieving successful identity involving affective, cognitive and psychomotor aspect, but more weighing at using counselee's cognitive aspect better. WDEP technique is a technique used in behaviour change, where the client is asked to be active in the therapy process, so that the client can determine what he/she want, determine action plans, can evaluate, and also planning the actions to be taken.

This kind of research, case study research with a descriptive qualitative research approach. Methods of data collection are : interviews, observation, documentation, and home visits. And the research subjects are 3 students of SMA N 1 Kayen (AR, MTH, and RDS).

The result of the research and discussion about it shows that the low confidence on client 1 (AR) are: internal factor : the counselee has a negative perspective to herself, other people and other situation outside her, that is feeling less attractive than the other girls, and the external factor is that the counselee has a trauma when she was communicate with a boy and the other friends were laughing at her. After getting counselling for 3 times finally the counselee can act comfortably and interact well, also when communicate to the opposite sex the client dare to look at them. The client 2 (MTH) has the internal factor : the

counselee has a negative perspective to himself, other people and other situation outside him, that is feeling inferior of being fat. And the external factor is the client has excessive fear so that the client do not dare to look at his interlocutor's eye. After getting counselling for 3 times finally the counselee can feel comfortable in interacting with the opposite sex and dare to look at the eyes. The client 3 (RDS) has the internal factor is that the counselee feels not able to talk well, and the external factor is that the counselee has a negative perspective to himself, other people and other situation outside him that is being ashamed to have thin body, after getting counselling for 3 times finally the counselee feel comfortable with his condition, comfortable to talk with the opposite sex, and start to interact with the sex although still a little scared.

Based on the result of the study, researcher give some suggestions to : 1. Headmaster. Headmaster need to create a comfortable situation for students socially, physically and academically. 2. Parents. Parents are expected to provide the attention affection that is enough for their children, so it is expected that parents are able to support the children's confidence in interacting both within the community or school. 3. Students. Students should imply a faith to themselves that inferiority is not always negative, they should be able to turn the negative things into a positive response to the development of self and ready to face the reality and challenges. So the students will be able to know what is happening, not just imagining something that not happened. It will only make themselves difficult to be confident in communicating with the opposite sex.

ABSTRAK

Mardiyanto, 2015. *Penerapan Model Konseling Realita Untuk Mengatasi Rendahnya Kepercayaan Diri terhadap Lawan Jenis Siswa Kelas XI SMA N 1 Kayen Pati Tahun Pelajaran 2014/2015*. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus. Dosen Pembimbing: (1). Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons., (2). Dra. Hj. Sutarti, SE., MM.

Kata Kunci: *Konseling Realita, Rendahnya Kepercayaan Diri terhadap Lawan Jenis*

Berdasarkan wawancara peneliti terhadap guru pembimbing dan berdasarkan hasil observasi terhadap siswa pada hari Senin tanggal 28 Juli 2014 menemukan masalah rendahnya kepercayaan diri terhadap lawan jenis, orang yang mempunyai kepercayaan diri baik adalah seseorang yang mempunyai kemampuan untuk mengatur cara berpikirnya. Rumusan yang diteliti: Bagaimana penerapan konseling Realita untuk mengatasi masalah rendahnya kepercayaan diri terhadap lawan jenis siswa kelas XI SMA N 1 Kayen Pati Tahun Pelajaran 2014/2015. Tujuan dari penelitian ini yaitu: 1. Untuk menemukan faktor-faktor penyebab rendahnya Kepercayaan Diri terhadap Lawan Jenis pada siswa kelas XI SMA N 1 Kayen Pati Tahun Pelajaran 2014/2015, 2. Mendeskripsikan Penerapan Model Konseling Realita untuk mengatasi masalah rendahnya kepercayaan diri terhadap lawan jenis siswa kelas XI SMA N 1 Kayen Pati Tahun Pelajaran 2014/2015.

Konseling Realita adalah konseling dimana Konselor mendorong konseli secara sadar untuk melakukan rencana-rencana yang dipilih secara realistis melalui perilaku nyata dan komitmen yang kuat agar dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dalam mencapai identitas sukses dengan melibatkan aspek afektif, kognitif dan psikomotorik, tetapi lebih memberdayakan aspek kognitif konseli secara lebih baik. Teknik WDEP adalah suatu teknik dalam proses perubahan perilaku, yang mana klien dituntut untuk aktif selama proses terapi, sehingga klien mampu menentukan apa yang menjadi keinginan, menentukan rencana tindakan, dapat mengevaluasi, dan dapat merencanakan tindakan yang diambil.

Jenis penelitian ini, penelitian studi kasus dengan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Konseling Realita, sedangkan variabel terikatnya adalah Rendahnya Kepercayaan Diri terhadap Lawan Jenis. Metode pengumpulan data yaitu: Wawancara, Observasi, Dokumentasi, dan Kunjungan Rumah. Subjek penelitiannya sebanyak 3 siswa (AR, MTH, dan RDS).

Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri terhadap klien 1 (AR) yaitu: faktor Internal: Konseli mempunyai cara pandang yang negatif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar

dirinya yaitu yaitu merasa kurang menarik seperti teman-teman perempuan lainnya, dan faktor eksternal yaitu Konseli trauma atas peristiwa yang pernah terjadi yaitu ditertawakan saat berkomunikasi terhadap lawan jenis, setelah mendapatkan konseling selama 3 kali akhirnya konseli sudah bisa bersikap dengan nyaman dan dapat berinteraksi dengan baik, serta ketika berkomunikasi terhadap lawan jenisnya mulai berani memandang. Klien 2 (MTH) yaitu faktor Internal: Konseli mempunyai cara pandang yang negatif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya yaitu MTH minder karena memiliki badan yang gemuk bulat, dan faktor eksternal yaitu Konseli memiliki rasa takut yang berlebihan, hingga tidak berani menatap wajah lawan bicaranya, dan selalu merunduk tidak berani menatap mata lawan bicaranya, setelah mendapatkan konseling selama 3 kali akhirnya konseli sudah bisa nyaman dalam berinteraksi terhadap lawan jenis, pandangannya tidak tolah-toleh, dan berani menatap lawan jenisnya. Klien 3 (RDS) yaitu faktor Internal yaitu konseli merasa tidak bisa berbicara dengan baik, dan faktor eksternal yaitu konseli mempunyai cara pandang yang negatif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya yaitu malu memiliki tubuh yang kurus, setelah mendapatkan konseling selama 3 kali akhirnya konseli sudah bisa nyaman dengan kondisinya, nyaman dalam berkomunikasi terhadap lawan jenis, mulai berbaur dengan lawan jenis dengan baik, mulai berani menatap mata lawan jenisnya walaupun masih agak takut.

Berdasarkan temuan dalam penelitian, peneliti memberikan saran kepada:

1. Kepala Sekolah. Kepala sekolah perlu menciptakan situasi sekolah yang nyaman bagi siswa baik secara sosial, fisik maupun akademik.
2. Konselor SMA, hendaknya dalam membantu mengatasi permasalahan siswa yang dilakukan secara sistematis, mulai dengan langkah mengidentifikasi masalah siswa, mendiagnosis, mengadakan prognosis, melakukan teratment serta melakukan evaluasi dan tindak lanjut, akan tetapi untuk mewujudkan proses Konseling yang baik, hendaknya konselor harus mampu menjadi teman bagi murid-muridnya,
3. Guru/wali kelas, diharapkan memberikan masukan kepada guru/wali kelas untuk lebih memperhatikan siswa/siswinya dalam rangka memberikan fasilitas yang dapat mendorong dan membantu mengembangkan daya pikir kreatif siswa.
4. Siswa. Siswa hendaknya menanamkan keyakinan dalam diri bahwa tidak selamanya kekurangan bersifat negatif, justru harus mampu mengubah respon negatif menjadi positif guna perkembangan diri sendiri dan siap menghadapi kenyataan serta tantangan. Sehingga siswa akan dapat mengetahui apa yang terjadi, bukan hanya membayangkan sesuatu yang belum terjadi. Hal itu hanya akan membuat diri sendiri sulit untuk bersikap percaya diri dalam berkomunikasi terhadap lawan jenis.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix

BAB I PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang Masalah	1
1.2	Rumusan Masalah	5
1.3	Tujuan Penelitian	5
1.4	Kegunaan Penelitian	6
1.5	Ruang Lingkup Penelitian	7
1.6	Definisi Operasional	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1	Studi Kasus	10
2.1.1	Pengertian Studi Kasus Meningkatkan Kepercayaan Diri terhadap Lawan Jenis	10
2.1.2	Tujuan Studi Kasus	11
2.1.3	Ciri-ciri Kasus	11
2.1.4	Objek Studi Kasus	12
2.1.5	Langkah-langkah memahami Kasus	13

2.1.6	Data yang dikumpulkan dalam Studi Kasus	15
2.2	Model Konseling Realita	15
2.2.1	Pengertian Model Konseling Realita	15
2.2.2	Tujuan Konseling Realita	17
2.2.3	Fungsi Konseling Realita	18
2.2.4	Tahap-tahap Konseling Realita	19
2.2.5	Pandangan Konseling Realita tentang Individu	23
2.2.6	Teknik Pendekatan Konseling Realita	24
2.3	Teori tentang Rendahnya Kepercayaan Diri terhadap Lawan Jenis	26
2.3.1	Pengertian Rendahnya Pengertian Kepercayaan Diri terhadap Lawan Jenis	26
2.3.2	Ciri-ciri Rendahnya Kepercayaan Diri	28
2.3.3	Faktor-faktor yang mempengaruhi Perkembangan Kepercayaan Diri	30
2.3.4	Cara menumbuhkan Rasa Percaya Diri.....	32
2.4	Kajian penelitian sebelumnya	34
2.5	Kerangka pikiran	37
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Rancangan Penelitian	38
3.2	Karakteristik Subjek Penelitian	39
3.3	Metode Pengumpulan Data	40
3.4	Studi kasus dengan Model Konseling Realita	51
3.5	Analisis Data	55

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1 Kasus AR (Konseli I)	57
4.1.1 Data Identitas Konseli I	57
4.1.2 Deskripsi Kasus	58
4.1.3 Pemeriksaan	59
4.1.4 Analisis Data	63
4.1.5 Diagnosis	64
4.1.6 Prognosis	65
4.1.7 Konseling/ <i>Treatment</i>	65
4.2 Kasus MTH (Konseli II)	71
4.2.1 Data Identitas Konseli II	71
4.2.2 Deskripsi Kasus	72
4.2.3 Pemeriksaan	72
4.2.4 Analisis Data	77
4.2.5 Diagnosis	78
4.2.6 Prognosis	78
4.2.7 Konseling/ <i>Treatment</i>	79
4.3 Kasus RDS (Konseli III)	84
4.3.1 Data Identitas Konseli III	84
4.3.2 Deskripsi Kasus	85
4.3.3 Pemeriksaan	86
4.3.4 Analisis Data	91
4.3.5 Diagnosis	91

4.3.6	Prognosis	92
4.3.7	Konseling/ <i>Treatment</i>	92
BAB V PEMBAHASAN		
5.1	Hasil Konseling dengan AR (Konseli I)	98
5.2	Hasil Konseling dengan MTH (Konseli II)	104
5.3	Hasil Konseling dengan RDS (Konseli III)	110
5.4	Penerapan Model Konseling Realita Untuk Mengatasi Rendahnya Kepercayaan Diri terhadap Lawan Jenis Siswa Kelas XI SMA N 1 Kayen Pati Tahun Pelajaran 2014/2015	116
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		
6.1	Kesimpulan	117
6.2	Saran	119
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN-LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Penentuan Subjek Penelitian	39



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema langkah-langkah memahami kasus	14
Gambar 2.2 Skema kerangka berpikir studi kasus	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Persiapan Konseling AR (Konseli I).....	123
2. Satuan Layanan Konseling I AR (Konseli I)	129
3. Verbatim Konseling I AR (Konseli I).....	132
4. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi I AR (Konseli I).....	138
5. Satuan Layanan Konseling II AR (Konseli I).....	142
6. Verbatim Konseling II AR (Konseli I)	145
7. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi II AR (Konseli I)	148
8. Satuan Layanan Konseling III AR (Konseli I)	152
9. Verbatim Konseling III AR (Konseli I)	155
10. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi III AR (Konseli I).....	158
11. Persiapan Konseling MTH (Konseli II)	162
12. Satuan Layanan Konseling I MTH (Konseli II)	168
13. Verbatim Konseling I MTH (Konseli II)	171
14. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi I MTH (Konseli II)	177
15. Satuan Layanan Konseling II MTH (Konseli II)	181
16. Verbatim Konseling II MTH (Konseli II).....	184
17. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi II MTH (Konseli II).....	187
18. Satuan Layanan Konseling III MTH (Konseli II).....	191
19. Verbatim Konseling III MTH (Konseli II)	194
20. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi III MTH (Konseli II)	197
21. Persiapan Konseling RDS (Konseli III).....	201

22. Satuan Layanan Konseling I RDS (Konseli III)	207
23. Verbatim Konseling I RDS (Konseli III)	210
24. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi I RDS (Konseli III)	217
25. Satuan Layanan Konseling II RDS (Konseli III)	221
26. Verbatim Konseling II RDS (Konseli III)	224
27. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi II RDS (Konseli III)	227
28. Satuan Layanan Konseling III RDS (Konseli III)	231
29. Verbatim Konseling III RDS (Konseli III)	234
30. Laporan dan Evaluasi III RDS (Konseli III)	238
31. Surat Pernyataan	242
32. Keterangan selesai Bimbingan	243
33. Permohonan Ujian Skripsi	244
34. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari FKIP UMK	245
35. Surat Keterangan Penelitian di SMA Negeri 1 Kayen Pati	246
36. Lembar Konsultasi Bimbingan atau Berita Acara	247
37. Biodata Penulis	253